

《奥兹博士轻松育儿百科》

图书基本信息

前言

序不论你的孩子是襁褓中的婴儿，还是蹒跚学步的幼童；不论他是在幼儿园里演木偶戏，还是拿你的肚皮当蹦床，你的视线都难以从这个小家伙身上移开。宝宝如此迷人，因为他简直是奇迹，让你不得不对这个小宝贝全神贯注。等孩子慢慢变得活泼好动了，你又得时刻盯着他，以免他在单杠上磕着碰着，或是把你的iPhone放进了麦片粥里。我们非常感谢你在别的地方已经花了一些时间，但如果你将视线从孩子身上转向本书，那估计是出了大问题，一个让你既激动又会吃惊得将手中的尿布掉落在地的问题。我的宝宝会成为一个什么样的人？这个问题问得好。你的宝宝会成为一个什么样的人？作为父母或者准父母，你也许每天都要想上几千遍不同的场景：他能健康成长吗？聪明吗？懂不懂礼貌？发育达标吗？是否能成为当代的莫扎特？能不能打一手漂亮的好球？长大后会是CEO还是找工作都成问题？他会是个守法的好市民还是一个放荡不羁的“朋克”？他是个一心要改变这个世界无私奉献的志愿者，还是一个现实版的傻孩子？他长大后能否找到自己心灵的伴侣，或者像别人说的一样，他是否能够感觉到，如果他喜欢她，他能为她戴上结婚戒指吗？有些大问题你也许一时难以考虑周全——尤其是你面临爱、欣喜，甚至压力时——不过，这的确是你夜不能寐的问题（比你现在面临的问题还要多）。当然喽，人们很容易将孩子的命运一股脑儿地推到遗传上（也就是DNA）。不过，越来越多的研究表明，现实生活中，DNA与孩子的命运并无多大关系，关键在于——你。这里的“你”不是遗传上说的金发碧眼、高大的身材，而是作为父母，你如何以自己的言行、举动和原则来营造一个适合孩子成长的环境。没错，这本书讨论的确是孩子的健康，但是“你”和孩子一样重要。《奥兹博士轻松育儿百科》一书，将就你如何抚养孩子这一基本问题给出参考和建议，讲解过敏、感染、安全、营养以及其他有助于你的孩子保持健康的问题。不过，如果本书仅仅是罗列了一些杂七杂八的注意事项，那我们还不如关门歇业，让你直接去看医学网站。本书的意义在于不仅帮你解决问题，而且教你如何为人父母。这又从何说起呢？抚养孩子，人们大都凭的是直觉，而且大多数时候也很管用。好的育儿方法实际出自有意识的决策，根据孩子短期和长远的利益做出选择（从孩子出生那一刻就要做出决策：是母乳喂养还是奶粉喂养；选用哪种疫苗、什么时候接种）。精明的父母总爱将养儿育女看做一个“逆向工程”——只看结果。但要知道，人的时间和资源是有限的，因此本书讨论的是在为你减轻养育孩子压力的同时，去粗取精，为你提供最有用的信息。我们的最终目标是教你为孩子营造一个理想的环境——一个适合你的孩子身心、社交和事业等方面茁壮成长的有益环境。为什么要这么说呢？最新研究证明，环境是影响孩子未来的决定性因素，这里的环境不仅是物质上的空间，还包括抚养者的一言一行。

内容概要

四大方程式，轻松解决0-5岁育儿难题

方程式1：育儿先育己

这是一条不二法则。孩子通过眼睛学到的东西要远比耳朵学到的多。为了孩子的健康成长，你不仅要注意自己的饮食，还要注意自己的一言一行和对待自己的方式。

方程式2：中庸之道

“不强求自己成为好父母才是真正的好父母。”这句话想来也不无道理。

方程式3：多重感观体验

抚养孩子的真正技巧是给孩子多重感观体验.这并不是说要以填鸭式的方式教育孩子，而是有助于你推动他向感兴趣和有潜质的方向发展。

方程式4：改表基因的表达方式

从遗传生物学的角度来说,孩子是两套DNA结合的产物,但这并不是说DNA从一开始决定了孩子的一生。恰恰相反，后天因素领域的研究表明，基因的表达方式取决于你和孩子持有的态度。也就是说，成长环境决定左右着基因的表达，也决定着孩子的体质、为人、习惯和性格。

《奥兹博士轻松育儿百科》

作者简介

书籍目录

- 序.....1
- 第1章 成长环境VS基因遗传
我们不能改变基因，但可以改变其表达方式
- 第2章 走进孩子的大脑
学习的途径
- 第3章 育儿先育己
培养孩子的好习惯，从自身做起
- 第4章 营养学
健康成长的基础（1）
- 第5章 消化系统
健康成长的基础（2）
- 第6章 免疫系统
健康成长的基础（3）
- 第7章 应激反应
过敏和哮喘对免疫系统的影响
- 第8章 肌肤
早期的预警系统
- 第9章 磕磕碰碰
将意外伤害降到最低
- 第10章 就医指南
如何在医生、医院、急诊室之间左右逢源
- 第11章 导航图
如何抚养自己的孩子
- 第12章 轻松育儿法实用手册
- YOU TOOL 1新生儿养育指南
- YOU TOOL 2宝宝生活中的其他照顾者
- YOU TOOL 3宜家食谱
- YOU TOOL 4地板上的游戏
- YOU TOOL 5疫苗
- YOU TOOL 6规矩与方法
- YOU TOOL 7更多的医疗问题
- YOU TOOL 8非传统家庭
- YOU TOOL 9早产儿和多胞胎
- YOU TOOL 10成长图表

章节摘录

假设小船是孩子的DNA。人各有异，这对你驾驭这条河流有着一定的影响，但不是决定你旅途质量的唯一因素。假设船桨是你的言行举止。船桨操纵着船的方向，带你到想去和乘客要看的地方。你可以将小船停在水中央，也可能撞上礁石；要走哪条水道，全在于你，你可以急速奔驰，也可以放慢速度。大多数时候，小船在你的掌控之中。至于划船，最大的教训是：有图1梦中之河身为父母，无论是在指导乘客冲击险滩、越过礁石还是徜徉在静静的溪水中时，你不妨仔细想想领航员的角色。一路前途未卜，但只要你能营造一个适合孩子健康成长的环境，帮他发现自己的优点——那就尽情地享受这段旅程吧。时候，你发现自己可能根本无须花费力气就能到达目的地。事实上，很多事情是过犹不及的，你以为是捷径，但可能连方向都搞错了。大多数时候，随波逐流倒是省了不少心。我们的口号是：养儿育女要靠技巧。河流代表孩子生活的环境。时而风急浪高，时而风平浪静。有时河面开阔，你却不知该走哪一条道；有时河道狭窄，你只能劈波斩浪。总之，不管你有多大能耐，都会受到环境的制约。我们从水中行船总结出的一条经验是：好走的水路是经常走的路，父母实际上就是指路人。船上有你需要的一切设备。航道图会为你指出前方的急流，船上还有5件救生衣，以备不时之需。这些皆来自你现有的后援团，如你的配偶、朋友、大家庭、互联网、医生，以及在你之前成功渡过这条大河并且能指导你的人。你的目的地是哪儿？最终成就孩子的是他的性格、技能、态度、情感和言行。你可能猜到了，孩子最终怎样取决于你为他选择的道路以及你如何带路。这里说的引导，不光用语言，更要用行动。作为舵手，你决定了船的航向。不过，本书中总结了一大教训，就是你为孩子选择的道路，也许并不一定适合他，因此，学会揣摩孩子的心思，选择一条适合他发展的道路才是关键。身为舵手（引路人），你的最终目的是让乘客有朝一日能自己掌舵。这种敢于放手的教育方法运用得越早越好（比如自己上卫生间），等他有了掌舵的必要技能——自拿主张、在逆境中保持冷静和自信，过上充实、自食其力的生活，如果一切顺利，20年后，他或许能送你一程。你在读这本书，说明你已经开始了“长河之旅”。不妨将此书看做规划旅途、带你去目的地的一本航道图。优秀的领航员应具备两项素质——经验和知识。育儿的经验暂且不论，但这本书也许能教给你育儿知识，让你学会一些技巧和方法，并且运用到实际中去。此外，本书还包含了父母关心的一些大事，比如：怎样才能让孩子睡好？如何避免孩子过度肥胖？处理发热的最佳方案，等等。以下是本书的一些用途：在前3章（同时也贯穿全书的内容），我们主要讨论如何营造一个抚养孩子的理想环境，充分发挥孩子的潜质，尽自己的所能给孩子快乐。你也许会以为我们在讲心理学，其实不然，实际上这是神经学，即有关大脑的学习和发育。这一发育靠的是你提供的刺激（也可以解释为环境），从小培养孩子的好习惯。接下来的章节，我们将探讨一些父母们普遍关心的医疗保健问题。如：无法母乳喂养怎么办？孩子为什么会挑食？过敏了怎么办？孩子生病你该怎么做？孩子屁屁上的红疹是怎么回事儿？身为医生和父母，光是日常的琐事和健康问题都让你自顾不暇，你哪里还能考虑得那么周到。别着急，本书将为你解决一些最常见的儿童健康问题，还有简单的诊断和预防方法。我们将针对你做出的决定和采取的措施提供实用指南，如选择儿科医生、物色合适的托儿所、为家里做好防范措施以及如何安装儿童安全座椅（80%的儿童安全座椅安装不当，因此这一条非常关键）。在YOU TOOIS这一节，我们为你提供适合儿童的保健方法，分享适合全家人口味的食谱，同时总结一下备受争议的疫苗问题。作为新爸爸和新妈妈，你会发现YOU TOOIS这一节的内容对养育新生儿非常有用；你将学到诸如换尿布、喂奶、哄孩子睡觉、给孩子洗澡等各种育儿小窍门。总结了一些儿童发育的关键阶段（但也不可迷信），小贴士和小窍门能让0~5岁的孩子轻松度过各个阶段。不妨将这看做全书的便携版——便于你应对紧急情况或者温故知新；另外，我们还将讨论一些与你息息相关的问题，如多胞胎、单亲或再婚家庭、自闭症和儿童多动症等需要特别关注的问题。

《奥兹博士轻松育儿百科》

编辑推荐

《奥兹博士轻松育儿百科》编辑推荐：1西尔斯、斯波克之后美国最有影响力的育儿专家团队。该书的作者团队不仅有儿科医生、妇产科医生、营养师、儿童行为分析师、心理学教授，还有几十万妈妈组成的评审团，以及背后数百万美国妈妈的亲身实践和经验分享。美国家长每日必看的生活类节目《奥兹博士秀》出品、畅销全球百万册的《You》系列最新力作。《奥兹博士秀》是美国收视率第一的生活栏目，旗下的图书品牌《YOU》系列畅销数百万册，中文简体字版本《You:身体使用手册》荣获“2007年度中国十大健康图书”。四大方程式，轻松解决0-5岁育儿难题。

《奥兹博士轻松育儿百科》

精彩短评

- 1、非常不错 正需要这样的书 看了之后觉得在教育孩子方面有谱了 翻译的也不错 全书内容很流畅 浅显易懂
- 2、和其他育儿书不同的是居然还有食谱

《奥兹博士轻松育儿百科》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com